

Sri, 26-11-2025, 20:11:50

Razgovor s D. Dalbellom: Prepoznati na vrijeme: važnost edukacije o depresiji u starijoj dobi

Objavljeno: 30. listopada 2025. 1 komentar

Potpura

Svoju članarinu ili potporu za Portal HKV-a možete uplatiti i skeniranjem koda.

Otvorite svoje mobilno bankarstvo i skenirajte kod. Unesite željeni novčani iznos. U opisu plaćanja navedite je li riječ o članarini ili donaciji za Portal HKV-a.



Komentirajte



Telefon

Radi dogovora o prilozima, Portal je moguće kontaktirati putem Davora Dijanovića, radnim danom od 17 do 19 sati na broj +385-95-909-7746.

AKT



AKT d.o.o. knjigovodstvo i porezne usluge

01/370-8106 akt@zg.t-com.hr

Sokolska 37 Zagreb



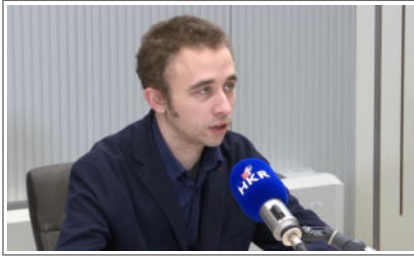
S HKV-om OD POČETKA!

Poveznice

P.I.P. NAKLADA PAVIČIĆ HKZ u Švicarskoj OBNOVA

Kako žive naši stari? (8./10.)

Depresija u starijoj životnoj dobi često ostaje neprepoznata i neprijavljena, premda je riječ o jednom od najučestalijih psiholoških problema među umirovljenicima. Prema nekim istraživanjima, od simptoma depresije pati između 10 i 20 posto osoba starije dobi, dok metaanalize pokazuju da se s određenim oblicima depresivnih teškoća suočava i do trećina umirovljenika. Riječ je, dakle, o ozbiljnom javnozdravstvenom problemu koji ima i snažnu socijalnu dimenziju.



Nagla promjena životnog ritma nakon odlaska u mirovinu, gubitak društvene uloge, osjećaj beskorisnosti, osamljenost, bolest ili financijska nesigurnost - sve su to čimbenici koji mogu potaknuti razvoj depresivnih stanja u starijoj dobi. U takvim okolnostima presudnu ulogu imaju obitelj, prijatelji i društvena zajednica, ali i sustavna psihološka podrška te uključivanje u aktivnosti koje daju smisao i strukturu svakodnevnici.

O tome koliko je depresija česta među starijom populacijom, koji su najvažniji rizični čimbenici te kako obitelj i društvo mogu pomoći u prevenciji i liječenju, razgovarali smo s Domagojem Dalbellom, magistrom psihologije iz Psihološkog centra Carpe Diem.

Koliko je čest problem depresije među umirovljenicima i koji su glavni rizični čimbenici?

Depresija je relativno česta među starijom populacijom. Teško je govoriti o točnim podatcima jer je to teško utvrditi, varira od istraživanja do istraživanja i pitanje je koliko slučajeva teškoća vezanih uz depresiju uopće bude uočeno i dijagnosticirano. Međutim, prema nekim izvorima depresija zahvaća između 10 i 20% umirovljenika, a 2020. provedena je i metaanaliza u kojoj je uočeno da čak trećina umirovljenika ima problema s depresijom. To su svakako vrlo visoke brojke i trebaju nam biti poticaj na razmišljanje kako pomoći starijoj populaciji u nošenju s ovim problemom.

Depresija gotovo nikada nema samo jedan uzrok i u pravilu je to kombinacija različitih čimbenika. Primjerice, kronične bolesti i drugi zdravstveni problemi, gubitak partnera ili dugogodišnjih prijatelja, nedostatak socijalnog kontakta i podrške te siromaštvo sve su mogući rizični čimbenici.



Na koji način nagla promjena životnog ritma, prestanak rada i gubitak društvene uloge utječu na psihičko stanje umirovljenika?

U velikoj mjeri može utjecati. Ponekad sam odlazak u mirovinu može pogoditi stariju osobu jer posao velikom broju ljudi nije samo način za osiguravanje financijske egzistencije nego puno više od toga.

Prije svega, posao je mjesto gdje ostvarujemo socijalni kontakt i imamo priliku za druženje i povezivanje s drugim ljudima. Puno ljudi se istinski zbliži s kolegama s posla s obzirom da su to ljudi s kojima provode 8 sati dnevno.

Osim toga, posao je mjesto gdje se osjećamo korisnima i produktivnima, što je bitna ljudska potreba jer samim time kroz to ostvarujemo osjećaj smisla, osjećaj da doprinosimo društvu, kao i da kroz ono u što ulažemo trud ostvarujemo određeni rezultat. Odlaskom u mirovinu sve to velikim dijelom gubimo i to može biti vrlo teško.

Koliko je važna socijalna mreža (obitelj, prijatelji, kolege) u prevenciji osjećaja usamljenosti i depresije?

Kao što sam već spomenuo, jedan od razloga zašto je odlazak u mirovinu mnogima stresan je to da im posao pruža priliku za svakodnevnim socijalnim kontaktom što se odlaskom u mirovinu često gubi. Stoga je u tom periodu važno to kompenzirati drugim oblicima socijalnog kontakta.

Također, jedan od načina suočavanja sa stresom jest povjerenje drugoj osobi, a složit ćemo se da u starijoj dobi se osobe suočavaju s raznim stresovima – od različitih gubitaka pa do bolesti. Stoga im je važno imati nekoga tko će ih saslušati, razumjeti i pružiti podršku.

Socijalna povezanost je jedan od najvažnijih zaštitnih faktora, a usamljenost je rizični čimbenik. Zbog toga redoviti kontakti s obitelji i prijateljima te sudjelovanje u društvenim aktivnostima mogu smanjiti rizik od depresije.

Koje znakove depresije kod umirovljenika članovi obitelji najčešće ne prepoznaju?

Često se ne primijeti umor, zaboravljivost i „sporije“ razmišljanje te smanjen interes za aktivnosti i nedostatak volje. Važno je uočiti ove simptome, kako okolini tako i samoj osobi, kako bi osoba pravovremeno reagirala i potražila pomoć koja joj je potrebna. Simptome bilo koje teškoće ne smijemo gurati pod tepih.



Može li se reći da je depresija kod starijih ljudi često „nevidljiva“ jer se simptomi pripisuju starenju?

Da. Depresija kod starijih često ostaje neprepoznata upravo zato što simptomi koje smo naveli pogriješno tumače kao posljedica starenja ili se uopće ne primijete. Zato je važno educirati i obitelj i same starije osobe.

HR kalendar

- 26. studenoga 1901. rođen Krsto Hegedušić
- 26. studenoga 1933. osuđeni hrvatski domoljubi
- 26. studenoga 1990. umro Bruno Bulić
- 26. studenoga 1994. nadbiskup Vinko Puljić postao kardinalom
- 27. studenoga 1678. umro Juraj Habdelić
- 27. studenoga 1909. rođen Stanko Vujica
- 27. studenoga 1922. rođen Nikola Miličević
- 27. studenoga 1991. – ratna zbiljanja

Pretraži hkv.hr

POBOLJŠAJ Google

Kontakti

KONTAKTI

Telefon Tajništva
+385 (0)91/728-7044

Elektronička pošta Tajništva
tajnistvo@hkv.hr

Elektronička pošta Uredništva
urednistvo@hkv.hr

Starijim osobama iznimno je bitno uključiti se u neke aktivnosti koje odgovaraju njihovim interesima i mogućnostima. Takve aktivnosti čine dan strukturiranijim te su bitne iz više razloga. Prije svega, omogućuju osobi ostvarenje u više područja što je bitno za cjeloviti razvoj svake, pa tako i starije osobe. Zatim, neke fizičke aktivnosti smanjuju stres i pomažu osobi da „izbaci iz sebe“ ono što je muči. Također, neke aktivnosti poput volontiranja, društvenog angažmana i stvaralačkih aktivnosti daju osobi osjećaj korisnosti, produktivnosti, ispunjenosti i smisla, omogućuje im ostvarenje socijalnih kontakata te im pomaže u odvajanju od svakodnevnih briga, a to je bitno kako se osoba ne bi usmjerila samo na simptome starenja i ono što je opterećuje.

Kako financijska nesigurnost i strah od siromaštva dodatno utječu na psihološko stanje starijih osoba?

Financijska nesigurnost povećava stres te osjećaj zabrinutosti i bespomoćnosti. Osobe koje su u strahu od siromaštva često gube osjećaj kontrole nad životom, osjećaju nemir i anksioznost, što pogoduje pogoršanju njihovog mentalnog zdravlja.



Koje oblike psihološke podrške (grupne terapije, savjetovaništva, linije za pomoć) smatrate najučinkovitijima u radu s umirovljenicima?

Prije svega, važno je istaknuti da odlazak psihologu nije „rezerviran“ za osobe s teškoćama i da su psihološko savjetovanje i psihoterapija korisni svakome tko želi raditi na sebi. Pogotovo je bitno istaknuti da odlazak psihologu ne znači

da „nešto ne valja“ s osobom.

Koji oblik je najprimjereniji, ovisi od osobe do osobe. Najbolje je krenuti s individualnim savjetovanjem pa na temelju toga vidjeti što dalje. Nekima će pomoći nastavak individualnog rada, nekima je potrebna grupna terapija, a nekima kombinacija navedenog. Bitno je da osoba dobije priliku nekome se povjeriti i dobiti stručnu podršku.

Što bi država i lokalne zajednice mogle učiniti kako bi bolje podržale umirovljenike u psihološkom smislu?

Država bi se svakako trebala više usmjeriti na umirovljenike s obzirom da su oni iznimno brojna, a istovremeno jedna od najranjivijih skupina te njihovi problemi često ostanu „ispod radara“.

Prije svega, potrebno je izdvojiti sredstva za financiranje ili sufinanciranje psihološke podrške i psihoterapije s obzirom da si mnogi umirovljenici ove usluge ne mogu priuštiti, a iznimno su im potrebne.

Ono što se još može učiniti na razini države i društva jest organizirati razne aktivnosti u koje se umirovljenici mogu uključiti i raditi nešto kreativno i korisno te se susresti s drugim osobama njihove dobi te na taj način ostvariti socijalni kontakt. Također, trebalo bi umirovljenicima omogućiti pristup kulturnim i rekreativnim aktivnostima.



Zatim, potrebno je olakšati pristup domovima za starije osobe te ih učiniti priuštivima za sve, osobito onima koji se suočavaju sa siromaštvom. Također, domovi moraju omogućavati umirovljenicima kvalitetno provedeno vrijeme te kontinuiranu skrb o fizičkom, ali i mentalnom zdravlju što uključuje zaposlenje većeg broja medicinskog osoblja, psihologa te drugih potrebnih stručnjaka.

Na kraju, može se uvijek pokrenuti kampanje kako bi se javnost osvijestila o specifičnim izazovima i potrebama starijih osoba.

Koji bi Vaš savjet bio umirovljenicima i njihovim obiteljima – kako graditi svakodnevicu koja donosi smisao i sprječava pad u depresiju?

Prije svega, nježite socijalne kontakte te se uključite u aktivnosti koje vam donose zadovoljstvo poput raznih hobija, rekreativnih aktivnosti, društvenog angažmana i volontiranja. Budite fizički aktivni koliko god možete jer to pomaže i u suočavanju sa stresom i u podizanju raspoloženja i u očuvanju fizičkog zdravlja. Na kraju, govorite o svojim osjećajima i nemojte se bojati tražiti pomoć ako vam je potrebna.

Razgovarao: Davor Dijanović

Tekst je dio niza „Kako žive naši stari?“, a objavljen je na Portalu HKV-a u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti u 2025. godini Agencije za elektroničke medije. Prenosjenje sadržaja dopušteno je uz objavu izvora i autorova imena.



Povezano

- Kako žive naši stari? (1./10.) - Razgovor s N. Nekić: Naša se epoha zadnjih stotinjak godina često odlikuje beskrajnom beščutnošću prema starima
- Kako žive naši stari? (2./10.) - Razgovor s prof. emer. Ljubom Jurčićem: Potreban je dugoročni plan hrvatskog razvoja u okviru kojega bi bio razrađen i održiv mirovinski sustav
- Kako žive naši stari? (3./10.) - Razgovor s Đ. Vidmarovićem: Starije osobe prepuštene su same sebi
- Kako žive naši stari? (4./10.) - Razgovor s Ivanom Bekavcem: „Vodite više računa o onima koji za to više nemaju dovoljno snage“Razgovor s Ivanom Bekavcem: „Vodite više računa o onima koji za to više nemaju dovoljno snage“
- Kako žive naši stari? (5./10.) - Fortuna: "Stariji još uvijek najviše vole živjeti u vlastitom domu"
- Kako žive naši stari (6./10.) - „Ne smiješ se predati!“ - Siniša Posarić o životu, radu i smislu nakon mirovine

Kako žive naši stari (9./10.) - Razgovor s A. Lučićem: Cjeloživotno obrazovanje i digitalne vještine kao ključ dostojanstvenog starenja

Kako žive naši stari (10./10.) - rekapitulacija projekta

ALSO ON PORTAL HRVATSKOGA KULTURNOG VIJEĆA

Premium biciklističko računalo

modmodj

Kupite sada

2 days ago · 1 comment

B. Stanić: Blago narodu

2 days ago · 4 comment

Slovenija na referendumu odbacila zakone